

Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

5 октября 2005 года исполняется 75 лет со дня открытия Коломенского медицинского колледжа. За 75 лет образовательной деятельности подготовлено около 14 000 специалистов среднего медицинского звена.

С 2003 года колледж возглавляет его выпускница Елена Викторовна Клопкова. Коломенский медицинский колледж размещен в трех учебных корпусах. Для организации учебного процесса используются кабинеты и лаборатории Коломенской ЦРБ. В числе более чем пятидесяти преподавателей 2 кандидата наук, 15 преподавателей высшей категории.

Более 700 студентов обучаются по специальностям «Лечебное дело», «Сестринское дело», «Фармация», «Акушерское дело». Проводится повышение квалификации и переподготовка работников со средним специальным медицинским образованием, обучение на подготовительных курсах для поступления в средние специальные учебные заведения, получение дополнительного образования на компьютерных курсах, курсах по косметологии и обучению массажу.



подготовлено свыше 1 000 медсестер. Девушки, окончившие курсы, добровольно уезжали на фронт. После войны введена дополнительная специ-

Коломенскому медицинскому колледжу 75 лет

фельдшеры *М.С. Немытышева, Е.П. Машин, М.А. Шеинова, А.Н. Никольский, В.Н. Осокин, Л.Л. Пушкова, Л.А. Хохлова, Л.Н. Архипова, медицинские сестры Т.С. Власова, М.Г. Тарасова, В.Н. Огурцова, Т.И. Батрак, Т.Н. Матвеева, Т.Н. Червонцева и др.*

специалистов, - это О.Ю. Воскресенская, Е.М. Загота, Л.В. Золотова, Л.В. Кнуренко, А.А. Никольский, В.В. Павловская, Е.А. Панина, А.И. Рихтер и др.

Практику студенты проходят в Коломенской ЦРБ, в лечебно-профилактических учреждениях Воскресенска, Зарайска, Луховиц и Озеры.

Хочется поздравить коллектив преподавателей, всех выпускников и нынешних студентов Коломенского медицинского колледжа с юбилеем! Пусть милосердие и доброта всегда будут главным в нашей жизни и работе!

С праздником!

Директор Коломенского медицинского колледжа Е.В. Клопкова. Заместитель директора по воспитательной работе, А.К. Никольская.

ШКОЛА МИЛОСЕРДИЯ

альность - «медицинская сестра детских лечебных учреждений».

В 1954 году фельдшерско-акушерская школа переименована в Коломенское медицинское училище, а в 2001 году - в медицинский колледж.

Гордостью колледжа являются его выпускники: заместитель главного врача Коломенской ЦРБ по лечебной работе, Заслуженный врач РФ А.Г. Кульша, заведующие отделениями ЦРБ врачи В.А. Орлова, В.А. Шивалина, анестезиологи В.А. Завадский и А.В. Новиков, врач-онколог хирург А.И. Головин, врач-микробиолог Г.Я. Славин, врач-физиотерапевт

Е.С. Зимарева, ветеринарный врач Е.Г. Птицына, врач-дерматолог Пенькова Л.И., врач-отоларинголог Л.Н. Кирпиченко,

Коллектив колледжа благодарен выпускникам, возвратившимся в родные стены после окончания высших учебных заведений преподавателями и воспитателями молодых

С открытием весной 1930 года «Единого диспансера» в городе Коломне (ныне - городская поликлиника № 1) остро встал вопрос о средних медицинских кадрах для развивающейся сети коломенского здравоохранения. 5 октября 1930 года первая группа учащихся в количестве 35 человек приступила к занятиям. Не было ни программ, ни учебников, ни времени на преподавание, так как практические врачи вели занятия по совместительству, после тяжелого трудового дня. Первым директором назначили П.А. Мартыненко, занимавшего одновременно должность заведующего отделом здравоохранения по городу Коломне. В техникуме получали специальности «медицинский тех-

ник по уходу за больным» и «фельдшер».

В годы Великой Отечественной



войны техникум стал называться фельдшерско-акушерской школой, там начали работать ускоренные курсы медицинских сестер, было

Читатель спрашивает

Приметой нашего времени стало появление грибных аптек. Фунгитерапия - лечение

ПОЛЕЗНЫЙ

грибами - становится все более популярной. Чайный гриб, индийский морской рис, тибетский молочный гриб, грибы - вешенки - это далеко не полный перечень предлагаемых в них лечебных природных продуктов. Читатели спрашивают, каковы свойства морского риса и где его достать в нашем городе.

Дрожжеподобные грибы в стекловидных крупинках «индийского морского риса» вызывают в подслащенной воде спиртовое и уксуснокислое брожение, образование витаминов. Так в настое морского риса появляются лимонная, фолиевая, щавелевая, уксусная, глюкуроновая кислоты, витамины С, Д, кофермент Q (заменимый убихинон) и другие ценные вещества.

При поступлении их в организм нормализуется обмен веществ, пищеварение, состав синовиальной жидкости суставов, повышается иммунитет.



НАПИТОК

Поэтому так полезен настой индийского морского риса при всех заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, снижением иммунитета, заболеваниях суставов, ревматизме, сердечно-сосудистой патологии (гипертонии, ишемической болезни сердца, тромбозах), ОРВИ, заболеваниях бронхов и легких, ангины, нарушении пищеварения при колитах, холециститах, урологических заболеваниях, мочекаменной болезни, авитаминозах, парадонтозе.

Вырастить полезный гриб не трудно. Нужно взять 6 столовых ло-

жек крупинок гриба на трехлитровую банку чистой (отстоянной, лучше не хлорированной родниковой или артезианской воды), положить 10 изюминок, добавить сахар 9 столовых ложек (или сушеную грушу, курагу), закрыть банку марлей и поместить в недоступном для прямых солнечных лучей месте. Через два дня можно принимать настой по стакану в день.

Крупинки нужно хорошо промыть, чтобы не накапливались продукты обмена самого гриба, токсичные для его роста, и вновь залить свежей водой с изюмом. Если семья небольшая, вам не потребуются больших объемов настоя, т.к. применять его нужно свежим, и достаточно будет лишь литровой банки с соответствующими пропорциями закваски. Крупинки размножатся, их станет больше, чем вам необходимо, и вы сможете подарить ценный продукт друзьям.

А для начала закваской индийского морского риса с вами поделится в Православном медицинском центре в честь святой блаженной Ксении Петербургской при Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре г. Коломны. Пейте на здоровье полезный и вкусный напиток!

Для начала врачи решили пошутить над собой - это признак духовного здоровья, только гордцы не переносят шуток!

"Время лечит все болезни", - успокаивает врач пациента.

Врачи шутят



Парижский врач Галли Матье лечил своих пациентов и лекарством и шуткой. Постепенно он стал так популярен, что не успевал посетить всех больных. Тогда Матье решил целительные шутки и каламбуры доставлять... в почтовом конверте. Так родилось слово "галиматья". Как видно, его первоначальный смысл был иным, чем сегодняшний.

В наши дни американский врач Пэтч Адамс, не бросая медицины, работает клоуном, используя клоунаду, в том числе и для лечения больных.

Читатели "Медицинского вестника" убедительно просят, чтобы на страницах любимой газеты тоже появились веселые публикации. Принято единогласно!

"Теперь понятно, почему в нашей поликлинике вечно приходится ждать", - со вздохом отвечает тот.

Врач говорит пациенту, который сломал руку: "Придется наложить гипс". - "Нужен мне

Смехотерапия

ваш гипс! Накладывайте мрамор, я заплачу!"

- Почему врач в поликлинике работает на полторы ставки?

На одну есть нечего, а на две - некогда.

Дорогие читатели! Присылайте свои смешные истории, добрые шутки и пожелания, задавайте вопросы, предлагайте новые темы публикаций!

"Медицинский вестник"

Коломенскому медицинскому колледжу 75 лет

В канун 75-летнего юбилея Коломенского медицинского училища мы встретились с ветеранами-медиками. Они окончили училище (тогда оно называлось фельдшерско-акушерской школой) более 50 лет назад, в 1949 - 1953 годах.

Вспоминает о своем выпуске Валентина Георгиевна Солнцева (Еловещая), работавшая заведующей здравпунктом на заводе машиностроения г. Воскресенска.

ВЫПУСК 1949 ГОДА

Валентина Георгиевна, трудно было поступить в фельдшерско-акушерскую школу в 1946 год?

— Конечно! Экзамены принимали строго, в группы зачислялись по бал-

ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ ВЕТЕРАНОВ

Мне хочется поздравить всех выпускников-однокорсников с юбилеем ме-



П.А. Сарафьян, Б.И. Бурде, Б.А. Брушлинский, И.Н. Балтина, преподаватели и студенты. 1949 год.

лам: отличников брали в фельдшерскую группу.

Трудно было учиться?

— Да, но я очень благодарна нашим преподавателям. Учителя были добрые, объясняли спокойно, доходчиво. Наверное, в ту пору не было «шумных» учителей, все было спокойным. Жили мы в общежитии при медшколе. Работали по несколько часов в день на строительстве трамвайных путей, по городу ходили пешком, быстро получалось. Через строящийся парк Зайцева - в кожное отделение, где нам показывали больных, закрывая их лица полотенцем, а руки студенты держали в карманах. Бегали в Райбольницу, в роддом на улице Савелича. На родах студенты часами стояли с высоко поднятыми, хорошо обработанными руками. Бегали в Райбольницу, в роддом на улице Савелича. На родах студенты часами стояли с высоко поднятыми, хорошо обработанными руками. Бегали в Райбольницу, в роддом на улице Савелича. На родах студенты часами стояли с высоко поднятыми, хорошо обработанными руками.

Время было голодное?

— Да. Но кормили нас в столовой по студенческим билетам хорошо: суп вермишелевый, все время была рыба - треска,



П.А. Сарафьян со студентами. 1947 год.

все треска и треска. Девочки, кто был из деревень, приезжали, нас подкармливали, привозили картошку, даже мясо, молоко в больших бидонах. Всегда помню Симу Кузнецову (Серафиму Андреевну), она мне так помогала, хочется, чтобы она откликнулась, молось за нее.

Пайка хлеба была 550 грамм, вобла продавалась свободно. В комнате на 12 человек усаживались за один стол с хлебом, воблой и ведром кипятка. Все были дружными, веселыми, танцевали вальс в перемену между уроками. Пилили дрова, осина не горела, торф мокрой крошкой - трудно топить. Закончили школу в 1949 году - плакали, не хотели расставаться. Все полюбили свою профессию, стали заслуженными работниками здравоохранения, несколько человек стали врачами. Встречаемся, вспоминаем своих учителей П.А.Сарафьяна, Б.И.Бурде, Б.А.Брушлинского ...
Прошло 55 лет...

дицинской школы, поблагодарить всех за те трудные, но и радостные годы учебы. Ветераны, мы должны быть оптимистами, любить жизнь, людей, несмотря на все недуги, не унывать. Желаю всем здоровья и многих лет жизни!

САНИТАРНЫЙ ВРАЧ

Активно участвует в работе Православного медицинского общества г. Коломны врач Зоя Сергеевна Перякова (Скокова). В канун 75-летия медицинского колледжа мы попросили ее поделиться своими воспоминаниями.

Зоя Сергеевна, Вы ведь выпускница фельдшерско-акушерской школы?

— Да, 1949 года. Это был первый выпуск санитарных фельдшеров. В мед училище я поступала в 1946 году на фельдшерское отделение, успешно сдала экзамены и была зачислена на санфельдшерское отделение, о котором ничего не знала. Завуч

школы В.К. Райз, которому я благодарна всю жизнь, мне объяснил значение этого отделения, важность его, ибо профилактическое направление - ведущее в предупреждении заболеваний. После окончания медшколы я была направлена на работу в коломенскую санитарную инспекцию (переименованную в 1950 году в Коломенскую санэпидстанцию) помощником госсанэпидспектора по промышленной гигиене. С 1949 по 1962 год обслуживала завод тяжелого станкостроения. Первым моим врачом-наставником был Иосиф Наумович Амитон.

Но в Коломне Вы известны как врач?

— Проработав 13 лет помощником санитарного врача, я поняла, что нужно повышать квалификацию. В 1962 году поступила в Рязанский медицинский институт, закончила в 1968 году, вернулась в Коломну, до 1994 года возглавляла коммуналь-

ное отделение санэпидстанции.

Помните ли Вы своих учителей?

— Я благодарна моим учителям П.А.Сарафьяну, В.К.Райзу, В.А.Спаскому, врачам-гигиенистам И.И.Борисову, И.Н.Амитону, С.Я. Заславской, которых уже нет с нами. Дорог и

их педагогический опыт, который потом так пригодился.

В течение 17 лет свои знания я передавала студентам Коломенского медучилища, которые не забыли меня. Очень радостно, когда я вхожу в кабинеты поликлиники, а мне говорят: «Зоя Сергеевна, а мы у Вас учились!» И теперь моя ученица Наталия Викторовна Кобозова, добрая и отзывчивая, стала моим домашним доктором.

От всей души поздравляю преподавателей и студентов, моих коллег-выпускников и учеников со славным юбилеем Медицинского колледжа! Желаю здоровья, творческих сил, любви к своей профессии!»

ОТ КОЛОМНЫ ДО САХАЛИНА

В канун юбилея мы встретились с Ковалевой (Гончаровой) Тамарой Алексеевной.

Тамара Алексеевна, сколько Вам было лет, когда Вы решили стать медиком?

— Пятнадцатилетней девчонкой я поступила на первый курс фельдшерской группы Коломенской фель-



дшерско-акушерской школы. На дворе был голодный 1950 год.

Возглавлял школу прекрасный человек, педагог, хирург и организатор коломенского здравоохранения - Петр Артемьевич Сарафьян. Он вел у нас занятия по хирургии. Доктор Райс преподавал терапию. Хорошо помню Лапшину Зинаиду Павловну - акушера-гинеколога.

В группе я была комсоргом, общественная работа мне нравилась и помогала в учебе и в общении с людьми.

Вы жили в общежитии?

— Нет. Я жила с родителями и очень завидовала девочкам, живущим в общежитии. Какие же они были самостоятельные и уверенные в себе. На первом курсе мы получали стипендию 12 рублей. После первой, на «отлично» сданной сессии, я получила повышенную стипендию - 14 рублей! 9 рублей я отдавала родителям, а оставшиеся деньги тратила по своему усмотрению.

Жизнь кипела... Мы участвовали в художественной самодеятельности, пели, танцевали, читали стихи. И успевали хорошо учиться, с удовольствием бегали на практику, ощущая себя настоящими «сестрами милосердия». Годы летели быстро.

И вот наступил 1953 год. В дни болезни И.В. Сталина мы вывешивали в коридоре своего дома бюллетени о его здоровье, так как только в нашей семье был радиоприемник, по которому мы слушали тревожные новости. В день похорон (в марте) мы всей группой поехали в Москву, но только двое юношей из группы смогли пробиться к гробу вождя. А мы, замерзшие, уставшие, плакали

оттого, что не смогли найти своей очереди».

Как началась Ваша трудовая жизнь?

— 1 сентября 1953 года я приступила к работе в родном городе, в Коломне. Меня приняли медсестрой в детскую больницу, позже я работала в детском саду, в школе. В 1956 году меня перевели на должность фельдшера участка. А в 1958 году с подругой по учебе Антониной Захаровой взяли у П.А.Сарафьяна направление и уехали на Сахалин. Ехали десять долгих дней поездом до Владивостока, там пересели на паром. Когда приплыли в порт города Корсаков, то увидели деревянные тротуары, асфальта не было. В облздравотделе Южно-Сахалинска получили направление: Антонина ехала заведовать медицинским пунктом в таежный поселок, а я - исполнять обязанности заведующей больницей в поселок Чир-Увид, где проживали народы Севера - нивхи. Все они болели туберкулезом. Железная дорога была проложена до середины острова Сахалин, а далее добиралась на попутках, ни о каких автобусах не было и речи. Большой частью ездили на собаках, как заправские каюры. По обычаю нивхов питаться нужно было из общей миски. Я стала первой, кто отказался это делать, объясняя правила гигиены. Конечно, это обидело нивхов, но со временем они простили мне: «что с нее возьмешь - москвичка». Многие русские, работавшие там, были больны открытой формой туберкулеза.



Потом, в таежном поселке, удаленном от центра на 100 километров, приходилось принимать самостоятельные решения по оказанию медицинской помощи больным - были и трудные роды, и страшные рваные раны, нужно было проводить профилакти-

ческую работу. Вот тогда и вспоминала я добрым словом родную Коломенскую фельдшерско-акушерскую школу и учителей, которые дали нам отличные знания и практические навыки. Мы умели делать все! С 1972 по 1992 год работала помощником эпидемиолога в Смирновской районной санэпидстанции. Получила первую квалификационную категорию. У нас был замечательный и дружный коллектив - работали с утра до вечера, ездили в дальние поселки, к лесозаготовителям для оказания им профилактической и лечебной помощи, проводили прививки, выпускали санбюллетени. Имею награды, грамоты, благодарности. В 1992 году закончился срок моего трудового договора на далеком острове, и я возвратилась в родной город. Но сердцем и душой я с теми, кто был рядом и в работе, и в радости, и в горе.

Я работала с Тамарой Алексеевной на Сахалине в поселке Смирных с 1972 по 1975 год. И когда случайно (попутчицей ее повзрослевшей дочери Елены, не могла дожидаться возвращения в Коломну, чтобы увидеться с землячкой. На Сахалине все считали друг друга не просто земляками, а родственниками. Вот какие бывают встречи! Через тридцать лет и где? В родной Коломне!

Дорогие ветераны! Спасибо за Ваши добрые сердца, за Ваш подвиг служения людям! Желаем вам здоровья и долгих лет жизни!

Л.П. Сивова,
врач Коломенской ЦРБ

Фитотерапия

Девясил



«Inula campana reddid praecordia sana» - «Девясил исцеляет душу», - гласит латинская поговорка. В народе считают, что вообще растение имеет девять сил. Корни выкапывают весной (в марте) и осенью. Одна из важнейших лекарственных трав у греков и римлян, девясил высокий применялся как тонизирующее средство, а также при расстройствах пищеварения, кожных заболеваниях, невралгии, кашле. Корень девясила - прекрасное тонизирующее средство, особенно полезное при слабости после гриппа, улучшает отделение мокроты, в первую очередь у детей. Содержит инулин, который применяется как заменитель сахара при диабете.

Растение содержит эфирное масло, геленин, обладающий бактерицидными и противоглистными свойствами, полисахариды, горечи, инулин, токоферол.

Препараты обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровостанавливающим, противоаллергическим, бактерицидным и противоглистным действием (при аскаридах, карликовом цепне, солитере).

Применяют при поносах, энтероколитах, вздутии кишечника, холецистите, желчнокаменной болезни, привычных запорах, атонии кишечника, улучшает аппетит, нормализует обмен веществ. При заболеваниях печени и почек; при бронхите, трахеите особенно при густой вязкой мокроте. Противовоспалительное и секретолитическое действие используют при лечении воспалительных обструктивных заболеваниях легких.

Эффективен настой корня на холодной кипяченой воде: две чайные ложки измельченного корня заливают двумя стаканами воды, настаивают 8 - 10 часов и пьют по полстакана (с чайной ложкой меда) 4 раза в день за полчаса до еды.

Для выздоравливающих после тяжелых заболеваний как общеукрепляющее рекомендуют 12 г свежего корня отварить 10 минут в 0,5 л кагора, принимать по 50 мл 2 раза в день до еды.

Настой применяют при альгодисменорее, профилактике преждевременных родов, при головкружении.

Наружно применяют отвар при зудящих кожных сыпях, экземе, при трудно заживающих, но не мокнущих ранах. Свежие листья прикладывают к рожистому воспалению и при аллергических дерматитах у детей. Отвар применяют для полоскания при воспалении полости рта и десен.

Порошок корневищ девясила принимают на кончике ножа, запивая водой 2 раза в день до еды при гипертонической болезни, холециститах, гепатита, колитах, геморрое, язвенной болезни, гастритах, дуоденитах.

При ревматизме корни девясила и лопуха (по 10 г каждого), отварить в 250 мл воды, настоять 20 минут. Принимать по 1 стол. л. 3-4 раза в день.

Окончание, начало в № 9 газеты.
К нам в редакцию обратилась читательница из поселка Запрудного Коломенского района Надежда Ивановна Б.: «У меня почти постоянный насморк, думаю, из-за гайморита. Можно ли



Ирина Петровна, в самом начале нашей беседы Вы сказали, что основной причиной острого гайморита и синусита является острая респираторная вирусная инфекция. Как же избежать этого?

Лечить можно

его вылечить без прокола?»

За разъяснением мы обратились к заведующей ЛОР-отделением Коломенской ЦРБ Ирине Петровне Тимохаевой.

- Ирина Петровна, закапывание в нос – процедура, на первый взгляд, не самая сложная. Однако мне приходилось не раз слышать от практикующих врачей о том, что не все пациенты знают, как правильно пользоваться каплями для носа.

Вы правы. Не все знают, как правильно употреблять капли. Если закапать их в нос, запрокинув голову назад, то они сразу стекут в носоглотку, не оказав воздействия на полость носа. Чтобы эффект был максимальным, капли нужно вводить в правую половину носа, наклонив голову к правому плечу, а в левую – к левому. Другой способ: наклонить голову максимально вперед и после закапывания лекарства оставаться в таком положении несколько минут.

- Как относиться к «простому» насморку? Это же не гайморит!

Хочу обратиться к читателям газеты «Медицинский вестник» и предупредить: не относитесь пренебрежительно к «простому» насморку. Синусит представляет серьезную опасность для здоровья и даже для жизни в тех случаях, когда переходит в хроническую форму или сопровождается осложнениями. Воспалительный процесс в околоносовых пазухах может способствовать развитию таких заболеваний как пневмония, хронический бронхит и бронхиальная астма. В силу анатомических особенностей расположения околоносовых пазух и их близости к головному мозгу и глазницам синусит грозит такими осложнениями, как воспаление мозговых оболочек или даже абсцесс мозга, тромбоз крупных мозговых сосудов.

И БЕЗ ПРОКОЛА

Поскольку острый гайморит развивается обычно на фоне острой респираторной вирусной инфекции, не пытайтесь переносить это заболевание на «ногах». Если насморк при гриппе или ОРВИ затягивается более чем на 5 дней, появляются боль в области переноса и густые выделения из носа, не исключено, что причина – начавшееся воспаление в околоносовых пазухах.

Чтобы этого избежать, советую начинать лечение острого насморка с первых же дней. Весьма эффективным является промывание полости носа 1-процентным раствором поваренной соли, подогретым до температуры тела. На 0,5 литра воды берется 1 чайная ложка соли. Вам понадобится спринцовка или обыкновенный 20-граммовый шприц с надетой на него силиконовой или резиновой трубочкой. Наклонив спринцовку или конец резиновой трубочки введите неглубоко в преддверие носа и, наклонившись над раковиной, промойте каждую половину носа 3-4 раза. Процедуру повторяйте утром и вечером.

После промывания можно закапать сосудосуживающие капли и прогреть скаты носа и подглазничной области только что сваренными яйцами или нагретой в мешочке солью. В журнале «Фельдшер и акушерка» был дан рецепт: яйца варить 45 минут от момента закипания, приложить на толстый слой полотенца или марли, держать в области носа до полного остывания. В заключение тщательно очистить нос (осторожно высморкаться). Хорошо помогают при начинающемся насморке горячие ножные ванны, чай с медом или малиной, закапывание в нос сока чеснока, дыхательная гимнастика.

Беседовала врач Коломенской ЦРБ Л.П. Сивова

Врач советует

Шум в ушах - это хроническое ощущение человека тихого звона, свиста, гула, шелеста листьев, "звуков падающей воды", писка комара, "пыхтения паровоза", повторяющиеся удары сердца.

Причинами возникновения шума в ушах могут быть:

- острые респираторные заболевания, грипп, герпес и другие инфекции,
- нервно-психические травмы,
- сотрясение головного мозга и спинного мозга,
- состояние после инсульта,
- спазмы сосудов головного мозга, нарушение кровообращения в средней черепной ямке и в бассейне шейно-позвоночных артерий (вследствие церебрального атеросклероза или изменений шейных позвонков, пораженных остеохондрозом)
- высокое содержание холестерина в крови,
- гипертония, анемия, сердечная недостаточность,
- расстройства и заболевания эндокринной системы,
- нехватка йода, магния, олова, селена, кальция, кремния, витаминов А, С, Е, группы В.

Отдельной причиной можно назвать пищевую аллергию - она приводит к "склеиванию" тромбоцитов и к нарушению микроциркуляции в капиллярах внутреннего уха. Это вызывает кислородное голодание слухового нерва, а как результат - шум в ушах.

Практические врачи называют причинами возникновения шума в ушах курение, злоупотребление алкоголем. Учеными многих стран доказано, что на шум в ушах жалуются люди, страдающие сахарным диабетом. И естественно, шум в ушах часто возникает во время заболеваний наружного, среднего и внутреннего уха. К ним относятся серные пробки, грибковое поражение слухового прохода, катаральный и гнойный средний отит, полип среднего уха, отосклероз, неврит синусовых нервов, вестибулит, болезнь Меньера.

Нередко к шуму в ушах присоединяется головокружение, тошнота, рвота, головная боль. При этом хоть и медленно, но снижается

слух. При наличии хронического шума примерно через 20 лет наступает глухота.

В былые годы медицина не могла похвастаться успехами в борьбе с этим недугом. На сегодняшний день появился целый арсенал медикаментозных средств, помогающих избавиться от шума или хотя бы уменьшить его интенсивность, а заодно и улучшить слух.

Используют продукты пчеловодства, витамины, минералы, микроэлементы, лецитин, гомеопатические средства. Так, источником кальция, цинка, олова и полиненасыщенных жирных кислот являются **кунжутное семя и кунжутное масло, тыквенное семя и тык-**



Шум в ушах

венное масло. Красный клевер и люцерна посевная содержат большое количество зеленого пигмента растений - хлорофилла, который по строению близок к молекуле гемоглобина человеческой крови. Хлорофилл стимулирует различные органы и системы, активизирует кроветворение и эритропоэз, обладает антибактериальным действием. Рецепт из клевера и люцерны более 2,5 тысяч лет.

Из других растений к препаратам для лечения шума в ушах относятся **желтокорень канадский и шпинат огородный**. Они богаты цинком, а дефицит его в питании приводит к некоторым видам тугоухости, шуму в ушах. Вот еще несколько плодов и растений нашего региона, богатых цинком: слива, чернослив, петрушка, брюссельская капуста, фасоль, спаржа, ревень, одуванчик.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ при шуме в ушах принимать аспирин, хинин, антибиотики (неомицин, канамицин, линкомицин, гентамицин, стрептомицин), нестероидные противовоспалительные препараты (индометацин, диклофенак, ортофен), вытяжки и отвары из коры ивы.

Нужно помнить, что ни глаз, ни зуб, ни ухо не болят отдельно от всего организма, поэтому лечение должно быть комплексным и длительным (2-3 месяца). Первый и главный путь к здоровью - очищение души и тела, стремление к здоровому образу жизни и питанию.

Г.А. Лопухина,

врач-отоларинголог Коломенской ЦРБ

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕВРАСТЕНИЕЙ?



Таким образом, в большей или меньшей степени, ко всему прочему невростения есть эгоистический невроз, питаемый греховой страстью, именуемой в святоотеческой литературе гордостью (гордыней).

«Раздражительность нрава происходит от не познания себя, от гордости и от того еще, что мы не рассуждаем о сильном повреждении своей природы и мало познали кроткого и смиренного Иисуса», - писал святой праведный Иоанн Кронштадтский. «Никто не должен оправдывать раздражительность какой-нибудь болезнью», - говорил преподобный Амвросий Оптинский. И еще одно важное замечание старца по этому поводу: «Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться».

А вот как писал по поводу невростении священник Александр Ельчанинов: «...неврастения», «нервность» и т. п., мне кажется, просто виды греха, а именно гордости. Самый главный невростеник – диа-

вол. Можно ли представить себе невростеником человека смиренного, доброго, терпеливого?..» (Из записок «Демонская твердыня – тщеславие и гордость»).

О причинах раздражительности и потери душевного мира архиепископ Арсений (Жадановский) писал буквально следующее: «Иногда вдруг у тебя появляется какая-то раздражительность, недовольство окружающими тебя людьми, а то и просто дурное, угнетенное состояние духа, тоска, разочарование. Малейший повод – и твое настроение испорчено. Отчего это? Очевидно, ранее твоя душевная почва была подготовлена к такому настроению. Раздражительность, недовольство людьми вызывается завистью, недоброжелательностью к ним...».

Чрезвычайно важным условием выздоровления является осознание важности и необходимости изменить себя. Это условие должно покоиться на основе искреннего раскаяния перед Богом, желания избавиться от сего демонического греха гневливости. Кроме того, необходимо придерживаться следующего:

1. Никогда не повышать голоса без крайней на то нужды. Святые отцы допускали лишь праведный гнев, то есть обращенный на свои собственные грехи и несовершенства.
2. Следует отучить себя кого-либо осуждать, обсуждать. Если в твоём присутствии обсуждают или порицают другого, святые отцы советуют признаться, что и сам страдаешь тем же недостатками и ответи разговор, или просто удалиться.
3. Читать себя вполне достойным промахом, критики, ошибок, падений. Осознавать себя хуже и недостойнее других.
4. Необходим постоянный самоконтроль, в том числе даже за своими мыслями, ибо всякому дурному делу обычно предшествует дурная мысль. Следует решительно отсекай все негативное, греховное, мерзостное в мыслях. Немедленно обращайся с молитвой ко Господу,



Читатель спрашивает

прося у него помощи и поддержки в этой тяжелой борьбе.

5. Следует избегать всевозможных фантазий, бесплодного воображения, особенно чувственного характера.

6. Стараться всегда читать Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» для обретения и хранения благодати, внутреннего покоя.

7. Безусловно необходимым является посещение богослужений, особенно в воскресные и праздничные дни, чтение Священного Писания и святоотеческой литературы. «Из всех недугов, обременяющих человеческую природу, нет ни одной болезни, ни душевной, ни телесной, которая не могла бы получить врачевства из Писания» (святой Иоанн Златоуст)

8. Наконец, необходимо оздоровить свой образ жизни (имеется в виду режим дня, разумное питание, оставление пристрастия к спирному, табаку и иных излишеств).

Ответ по рекомендациям врача-психотерапевта В. К. Невяровича из книги «Исцеление Словом».

Аптечка из улья

Прополис - это клейкое смолистое вещество коричневого цвета и горьковатого вкуса, легко скатывающееся в комочки и обладающее приятным запахом, напоминающим запах березы. Собирают его пчелы с почек различных растений и деревьев. В улье образуют из него пчелиный клей, который и называется прополисом. Им пчелы заделывают щели в улье, полируют стенки и потолок улья, бальзамируют зажаленных до смерти вредителей: мышей, ящериц, жуков. Благодаря бактерицидным свойствам прополиса в пчелином гнезде создается здоровый микроклимат, предохраняющий пчелиный расплод от заболевания.

В состав прополиса входят смолы, бальзамы, эфирные масла, дубильные вещества, бензойная кислота.

Прополис и его препараты (спиртовой и водный экстракты-настойки,

Целебная сила прополиса

мед с прополисом, таблетки, мази, свечи и др.) оказывают чрезвычайно благоприятное воздействие на организм и обладают следующими профилактическими и лечебными свойствами:

- антисептическим (противобактериальным, противовирусным и противогрибковым);
- обезболивающим;
- ранозаживляющим;
- противовоздушным;
- бальзамическим;
- дезодорирующим;
- антиоксидантным (противодействуют окислению внутриклеточных жиров, что важно в профилактике процессов старения, онкологических и др. заболеваний);
- снимают сосудистый спазм;
- снижают свертываемость крови;
- стимулируют обменные процессы, регенерируют (восстановление тканей), иммунитет.



Препараты прополиса (настойки, мази) можно приготовить в домашних условиях, можно использовать аптечные. Препараты прополиса по показаниям используются внутрь, наружно и в виде ингаляций.

Побочные эффекты (аллергические реакции на коже, повышение температуры тела, слабость, увеличение лейкоцитов крови) возможны при передозировке, индивидуальной непереносимости, и у тех, кто имеет повышенную чувствительность к пчелужаливанию, страдает бронхиальной астмой, экземой.

СПИРТОВОЙ ЭКСТРАКТ ПРОПОЛИСА

НАРУЖНО используется для лечения: **-заболеваний слизистой оболочки полости рта, десен, зубов, хронического тонзиллита** (в виде полосканий -1 ч.л. экстракта на 1 стакан воды,



делаются также смазывания очагов поражения 3%-ным водноспиртовым раствором (для получения его 10%-ный спиртовой экстракт прополиса разводят кипяченой водой в соотношении 1:2),

-для **успокоения зубной боли** 10-30% экстрактом смочить вату или чистый прополис разжевать и приложить к корню больного зуба (обезболивающее действие прополиса превосходит анестезирующую силу новокаина и кокаина),

-**воспаления среднего уха** при отсутствии перфорации барабанной перепонки (препарат подогревают до температуры тела, затем закапывают в ухо пипеткой по 3-5 капель детям и по 7-10 капель взрослым 3-4 раза в день, при гнойном процессе предварительно очистить слуховой проход), **-старческой тугоухости** (закапывают 1 раз в день в течение 10-12 дней). **ВНУТРИ** используется при **простудных заболеваниях и гриппе, острых и хронических бронхитах, вос-**

палениях и туберкулезе легких, для профилактики обострений бронхиальной астмы, гипертонии, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах, острых и хронических циститах, для стимуляции иммунитета и др.

ДОЗА может составлять 30-60 капель. Принимают ее в 1/4-1/2 стакана воды или молока за 30 мин.-1 час до еды 1-3 раза в день, курс лечения 5-30 дней (в зависимости от заболевания, так, при язвенной болезни желудка, он составляет 3-4 недели, и при необходимости может быть повторен после 10-15-дневного перерыва).

ДОЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ рассчитывается по принципу: на 1 год ребенка = 1/20 дозы взрослого. 10-летнему ребенку назначают, например, 1/2 дозы взрослого.

Продолжение в следующем номере газеты.

По книгам А.Ф. Синякова «Я лечусь прополисом», 1995г.

Д.С. Матицкого «Мой опыт в пчеловодстве», 1990г.



В 1877 году приехав в обитель Преподобного Сергия, будущий наместник Лавры архимандрит Кронид, а тогда послушник Константин Любимов, обратил особое внимание на смиренного инока Фому. Поистине он был необыкновенно кроток и прост сердцем.

Отец Фома рассказал ему, что родился в Смоленской губернии, в 30 лет поступил в обитель. От юности имел сухую руку, так и в паспорте в графах особенных примечаний значилось, что у него «сухая рука, представляющая кость, обтянутую темной кожей». Руку свою носил подвязанной. В Лавре он много раз молитвенно обращался к Преподобному Сергию об исцелении, но болезнь не проходила.

24 сентября (7 октября) 1867 года, накануне дня памяти Преподобного Сергия, монастырское начальство поставило его на время молебна и всенощного бдения к иконе Святой Троицы, близ раки с мощами Преподобного Сергия. Стоя здесь, он все это время провел в слезах, прося себе исцеления.

После всенощной отец Фома пошел в келью и в тонком сне увидел

8 октября – день памяти Преподобного Сергия Радонежского

Чудо Преподобного Сергия

будто отблески молнии. Встал, прошел к окну, думая, что начинается гроза. Вдруг вся келья наполнилась ярким светом, и он увидел дивного старца, в котором узнал Преподобного Сергия. Святой, подойдя к нему, положил свою руку на плечо правой руки и сказал: «Чудо, слышу стеления сердца твоего. Молитвенный вопль твой подвинул меня посетить тебя и даровать тебе Божию милость исцеления».

При этих словах по руке потекла как бы горячая вода. В порыве безграничной радости, отец Фома упал на колени: «Преподобне отче Сергие, благодарю тебя за неописанную ко мне милость!».

Видение кончилось. Рука стала совершенно здорова, по цвету кожи стала белой и приобрела обычную мягкость. Тут же он оделся и из сада, где был на послушании сторожа, побегал в Лавру, разбудил отца наместника Лавры архимандрита Антония, рассказал о своем исцелении. Отец Антоний немедленно отправился в Митрополичий дом к приехавшему на праздник митрополиту Филарету (1782-1867). (Святитель Филарет был Митрополитом

Московским и архимандритом Лавры с 1825 года. Описываемые события произошли за 2 месяца до его кончины). Митрополит Филарет благословил тут же ударить в большой колокол.

Собралась вся братия на благодарственный молебен, перед которым наместник рассказал об исцелении. По окончании молебна вся братия подошла к отцу Фоме, чтобы поздравить, и все были живыми свидетелями невиданного чуда. Все видели его руку сухой, теперь она была совершенно здоровой!

Отец Фома жил при архимандрите Крониде еще 9 лет и умер мантийным монахом, по своему смиренному не пожелав принять предложенного ему священнического сана. На послушании трудился с усердием и любовью, был кроток, по-детски послушен. Жил и умер как истинное чадо Преподобного Сергия.

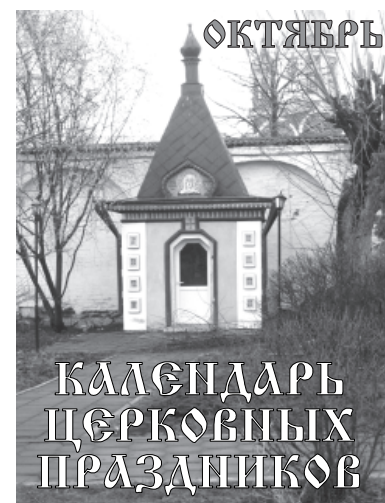
Архимандрит Кронид записал рассказанный случай. Он был известен своим талантом описывать происходившие в обители чудеса. Они публиковались в «Троицком листке». Собирались книги «Троицкие цветы с луга духовного». Но наступил 1917

год. Лавра была разорена, как ни старался сохранить святыни последний наместник, мощи были поруганы, сброшены колокола с храмов.

После закрытия скитов отец Кронид жил у духовных чад в Сергиевом Посаде (Загорске). 20 ноября 1937 года, накануне праздника Архангела Божия Михаила, к нему пришли с орденом на арест. В протокол обыска был включен только паспорт, ничего «своего» отец наместник не имел. Менее чем за 3 недели следствие сделало вывод о наличии в среде загорского духовенства «монархического заговора» и участь архимандрита Крониды была решена.

10 декабря 1937 года в день праздника иконы Божией Матери «Знамение», его, 80-летнего старца, вместе с несколькими братьями Лавры расстреляли на знаменитой ныне скорбной опушке Битцевского лесопарка под Москвой в Бутово.

В наши дни архимандрит Кронид причислен к лику святых. В Вечной жизни он, описатель чудес, бывший по молитвам к Преподобному Сергию, мученик за веру Христову, вместе с Преподобным Сергием предстает пред Престолом Божиим.



8 октября – Преставление преподобного Сергия Радонежского.

9 октября – Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Святителя Тихона, патриарха Московского и всея Руси.

11 октября – Преподобных Кирилла и Марии – родителей преподобного Сергия Радонежского. В Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре находится икона с частицей мощей Преподобных.

14 октября – Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

18 октября – Святителей Петра, Алексия, Ионы, Филиппа, Ермогена и Тихона Московских и всея Руси чудотворцев.

Празднуя память святителей в один день, Церковь воздает им честь как небесным покровителям города Москвы и молитвенникам за наше Отечество.

23 октября – Обретение мощей преподобного Амвросия Оптинского.

26 октября – Иверской иконы Божией Матери.

Праздник установлен в память о прибытии в Москву списка с чудотворной Афонской иконы Иверской Божией Матери в 1648 году.

31 октября – Апостола и евангелиста Луки.

Святой Лука происходил из Антиохии Сирийской, с юности изучил еврейский закон, греческую философию, живопись и врачебные науки. Из уст самого Христа слушал Его учение и уверовал в Него как в Спасителя. Проповедовал в Риме вместе с Апостолом Павлом. Написал Евангелие, а затем и книгу Деяний святых Апостолов. Первый написал иконы Пресвятой Богородицы, апостолов Петра и Павла, положив начало иконописанию.

В Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре находится икона с частицей мощей святого Апостола Луки.

ПРОГРАММА ПРАВОСЛАВНЫХ ПЕРЕДАЧ
радиостанции «БЛАГО» 102,3 FM
передачи можно слушать
в интернете WWW.radioblago.ru

00:00-Псалтирь
03:20-Евангелие
06:00-Утренние молитвы
06:28-Литургия
07:20 и 19:00-передача «Свободный Университет»
14:30-передача «Портрет мастера»
10:00 и 15:00 и 22:00-передача «Граждане неба»
14:00 и 21:00 «Россия сквозь века»
16:30-Литературные чтения
18:00-Вечернее Богослужение-Всенощная
20:30-передача для детей «Сказка за сказкой»
22:30-Вечерние молитвы
В субботу и воскресенье в 08:00 и 20:00 передача «Архиепископ Аверкий. Толкование на Евангелие». Читает Станислав Федосов.

В остальное время радиостанция транслирует лучшие произведения русской и мировой классики.

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛЕСНОМУ УВЕЧЬЮ

Геронда, может ли увечье привести человека к комплексу неполноценности? -Ах, какие это глупости!

-Однако, Геронда, с инвалидами иногда происходит именно это.

-Происходит, потому что они располагают себя неправильно. Поняв, что увечье – это благословение от Бога, люди располагают себя правильно и от комплекса неполноценности освобождаются.

Когда телесное увечье имеет малый, не получивший духовной помощи, чтобы радоваться этому увечью, то у него есть смягчающие обстоятельства, если он страдает от неполноценности. Но, если ребенок вырастает, а чувство неполноценности остается при нем, это значит, что он не постиг глубочайшего смысла жизни.

У одной 9-летней девушки возникла в глазу опухоль, и врачи удалили ей глаз. Дети в школе издевались над несчастной девочкой, и она страдала. Ее отец пришел ко мне и рассказал о том, что произошло. «Геронда, – сказал он мне, – я подумал, что если буду покупать ей все, что она у меня просит, то помогу ей, потому что она

будет радоваться и забывать расстройство от своего увечья. Подумать-то я подумал, но как я смогу это сделать? Ведь у меня еще пятеро маленьких детей, которые завидуют ей, потому что они еще ничего не понимают».

- «Да что же такое ты говоришь? – ответил я ему. – Утешение, о котором ты рассказываешь – это ложное утешение. Проблемы оно не решит. Если сейчас ты будешь покупать ей любое платье, о котором она тебя попросит, ты пройдешь еще несколько лет и она попросит купить ей «Мерседес». Где ты найдешь столько денег? А потом она услышит, что у некоторых на ранчо стоят собственные самолеты, и будет требовать, чтобы ты купил ей самолет. Что ты тогда будешь делать?»

Постарайся лучше помочь своему ребенку радоваться, что у нее только один глаз. Пусть думает, что она мученица. Многим святым мученикам выкалывали глаза, отрезали уши, нос, и мир смеялся над ними. Однако святы, страдая от болезней и людских насмешек, не уступали и негибело терпели мучения. Если девочка пой-

мет это, и будет относиться к своему увечью, славословя Бога, то Бог поместит ее в чин исповедников. Ведь у девочки нет грехов, чтобы она расплачивалась за них своим увечьем. От этого увечья она будет иметь чистую мзду».

Несчастный отец поблагодарил меня и ушел в добром расположении духа. И он действительно помог своей дочке понять, что ее увечье было благословением от Бога. Он помог ей славословить Бога. Так девочка вы-

Из духовного фонда

кто славословит и благодарит Бога в несчастье, тот несет подвиг Исповедника. Даже в самой обыденной жизни, не унывая по поводу неприятностей, а стремясь к более глубокому пониманию смысла жизни и благодаря Бога, можно в будущем, как говорил Старец, быть со Святыми Исповедниками, пострадавшими за веру во Христа. И какую радость ощущает душа,



сердечно воспринимая это знание.

Уныние же лишает всего радостного и в этой жизни, и в Вечной. И, конечно, является и грехом против Бога, и неправдой по отношению к людям, а к своему состоянию души, просто самоубийством.

Старец Паисий Святогорец.
«Слова».
Изумения Ксения (Зайцева)
«Простые беседы о страстях».

Старец Паисий Святогорец

росла без отклонений, поступила на филологический факультет университета, сейчас работает преподавательницей и радуется больше, чем другие девушки, – у которых есть все, но которые при этом мучаются, потому что они не уразумели глубочайшего смысла жизни. А вот, кто располагает себя правильно, радуется всему. Он хромой? А он этому радуется! Он не очень умный? А он этому радуется! Гол как сокол? И этому он радуется.

Очень важная мысль Старца: если

Светильники веры

реннее, чище. И радостно от того, что они не презируют тебя, последнего, убогого, не гнушаются общением с тобою, но разговаривают с тобою как с равным. Рядом с тобою садятся за столом, вместе с тобою ходят в храм и никогда ни делом, ни словом, ни взглядом не позволяют себе указать на твоё достоинство и нечистоту. Но терпят тебя рядом с собою, покрывают недостатки, ошибки, грехи, милосердствуют и даже иногда просят исполнить какое-либо послушание, тем самым оказывая особую честь, оказывая внимание и возводя в достоинство слуги и иногда даже друга.

Господи, они прощают мне скотство мое и обращаются ко мне с просьбой! Это ли не радость, это ли не рай?..

...Но все это только помыслы смиренномудрия, а само смирение не живет в окаянном сердце моем. Вижу, как должно быть, но стяжать этого не могу.

Господи, подай мне смирение и кротость Твою и наполни ими сердце мое и преисполни, дабы не осталось места ни для чего другого, но все – смирение Твое сладчайшее».

«Первая Пасха в возрожденной Оптиной. Из летописи. 1989 г.»

Он был монахом из старой Оптиной

Из автобиографии: «Я, Росляков Игорь Иванович, родился 23 декабря 1960 г. в Москве. Окончил среднюю школу № 466. После школы один год работал на автомобильном заводе. В 1980 г. поступил в МГУ на факультет журналистики. В 1985 г. окончил МГУ с квалификацией «Литературный работник газет». В составе университетской ватерпольной команды выступал на всесоюзных и международных соревнованиях. Выполнил норматив на звание мастера спорта. С 1985 г. по 1986 г. работал инструктором спорта в Добровольном спортивном обществе профсоюзов».

17 октября 1988 г. Игорь Росляков поступает в монастырь Введенской Оптиной Пустыни. 20 августа 1990 года пострижен в мантию с именем Василий в честь святого Василия блаженного, а 21 ноября рукоположен в иеромонаха. 18 апреля 1993 г. в день Святой Пасхи иеромонах Василий вместе с другими двумя оптинскими иноками Трофимом и Феропонтом был убит.

Иеромонах Василий (Росляков) прожил в монастыре всего 5 лет, но навсегда остался в памяти тех, кто его знал. «Это был красивый человек во всех отношениях, – вспоминает иеро-

монах Д. – Он по-монашески любил уединение, и я видел, как тяжело ему даются частые поездки в Москву, то в Шамордино, но он никогда не роптал. Духовно он был выше нас всех. Но эта духовность была особенная – очень искренняя и по-детски светлая, без тени ханжества или лжи. Он был монахом из старой Оптиной».

«После рукоположения в иеромонаха я служил 40 литургий с отцом Василием на Московском Подворье, – вспоминает игумен П., – и жил в одной келии с ним. Исповеди шли до 11 часов вечера и дольше. И когда к полуночи мы уже без сил возвращались в келию, очень хотелось отдохнуть. Присядем на минутку, а отец Василий уже поднимается, спрашивая: «Ну что – на правило?». Спрашивал он это мельком, ничего не навязывая, и тут же уходил молиться. После правила он часов до двух читал молитвы, готовясь к службе, а в 4 утра снова вставал на молитву. Как же тща-

тельно он готовился к службе и как благоговейно служил!»

А вот воспоминания игумена П., свидетельствующие о силе слова отца Василия: «Однажды была моя чередка крестить, но я смутился вот от чего: пришла с кинокамерой высокопоставленная чета из мэрии, и женщина не хотела погружаться в воду с головой и портилась специально сделанную для съемки красивую прическу. Я не знал, как тут поступить, и отец Василий вызвался меня заменить. Перед крещением он сказал проповедь, и сказал ее так, что женщина была расстроена и уже не думала ни о какой прическе. Кстати, я заметил, что отец Василий перед крещением говорил каждый раз новую проповедь. У него не было дежурной заготовки на все случаи жизни. Он говорил, как хотела сказать его душа в этот час и этим конкретным людям».

Вот одна из последних дневниковых записей иеромонаха Василия: «Если смирение Христово воссияет в сердце, то жизнь земная для тебя будет раем. Но как это описать? Невозможно. Это чувство сердца. Если оно есть, ты знаешь, что это оно».

Ты видишь, что все вокруг достойнее тебя, честнее, праведнее, сми-

